



Mi-Csodanap Kft.

Adószám: 24786733-2-13

Batthyány Kázmér Gimn. Főzőkonyha

Menü: **Gimnázium - ebéd**

04. hét (2023-01-23 - 2023-01-29)

Étlap

Korosztály: **Középiskolás (15-18 év)**

Az étlap változás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Pusztapörkölt csemege uborka {10!, 12!, 17!} <p>E (J): 3000.432 kJ; E (c): 718.426 kcal zsír: 37.411 g; zs.s: 0.155 g szénh: 62.051 g; cuk: 3.800 g só: 3.068 g; Ca: 44.900 mg fehé.: 30.176 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelt tésztalesves {1!, 3!, 9!} Tökfőzelék {1!, 7!, 12!} Dínó szelet {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!} narancs <p>E (J): 2993.320 kJ; E (c): 850.105 kcal zsír: 46.387 g; zs.s: 2.049 g szénh: 59.750 g; cuk: 12.461 g só: 1.824 g; Ca: 88.540 mg tzs: 1.805 g; fehé.: 13.596 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejfőlös burgonyaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Spenótos-csirkés penne {1!, 7!} <p>E (J): 3350.918 kJ; E (c): 801.459 kcal zsír: 24.071 g; zs.s: 8.734 g szénh: 104.608 g; cuk: 4.210 g só: 1.262 g; Ca: 125.813 mg kol: 43.890 mg; fehé.: 23.047 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sajtkrémleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Levesgyöngy {1!, 3!, 7!} Chilibab {1!, 12!} teljeskiőrlésű kenyér {1!} alma <p>E (J): 2941.361 kJ; E (c): 749.328 kcal zsír: 38.538 g; zs.s: 12.851 g szénh: 60.907 g; cuk: 9.711 g só: 2.558 g; Ca: 224.965 mg fehé.: 30.054 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Halguskaleves {1!, 3!, 4!, 7!, 9!, 10!} Túrós tészta {1!, 7!} tejföl 12 %-os {7!} <p>E (J): 3124.647 kJ; E (c): 755.737 kcal zsír: 19.389 g; zs.s: 2.924 g szénh: 101.920 g; cuk: 4.437 g só: 1.351 g; Ca: 121.025 mg tzs: 0.180 g; fehé.: 20.056 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3000.4320 kJ energia (kalória): 718.4260 kcal zsír: 37.4110 g zsírsav: 0.1550 g szénhidrát: 62.0510 g cukor: 3.8000 g só: 3.0680 g kalcium: 44.9000 mg fehérje (össz): 30.1760 g</p>	<p>energia (Joule): 2993.3200 kJ energia (kalória): 850.1050 kcal zsír: 46.3870 g zsírsav: 2.0490 g szénhidrát: 59.7500 g cukor: 12.4610 g só: 1.8240 g kalcium: 88.5400 mg telített zsírsav: 1.8050 g fehérje (össz): 13.5960 g tejkalcium: 26.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3350.9180 kJ energia (kalória): 801.4590 kcal zsír: 24.0710 g zsírsav: 8.7340 g szénhidrát: 104.6080 g cukor: 4.2100 g só: 1.2620 g kalcium: 125.8130 mg koleszterin: 43.8900 mg fehérje (össz): 23.0470 g tejkalcium: 45.1000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2941.3610 kJ energia (kalória): 749.3280 kcal zsír: 38.5380 g zsírsav: 12.8510 g szénhidrát: 60.9070 g cukor: 9.7110 g só: 2.5580 g kalcium: 224.9650 mg fehérje (össz): 30.0540 g tejkalcium: 190.2000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3124.6470 kJ energia (kalória): 755.7370 kcal zsír: 19.3890 g zsírsav: 2.9240 g szénhidrát: 101.9200 g cukor: 4.4370 g só: 1.3510 g kalcium: 121.0250 mg telített zsírsav: 0.1800 g fehérje (össz): 20.0560 g tejkalcium: 109.1500 mg</p>

Polyányiné Dobos Klára

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek	5	Földimogyoró és abból készült termékek
6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek	9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek
11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok	13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek	17	Mesterséges édesítőszer